

戦いを始めるときの準備姿勢、それが構えである。この姿勢より戦いが始まるわけである から、最も防ぎやすく、かつまた最も攻撃しやすい姿勢でなくてはならない。

防御法、攻撃法は、各門派ごとに独自のものが工夫されている。したがって、構えもまた 門派の特色をよく表わしたものになっている。各派の理想とする構えは何か?完璧な構え とは?構えの哲学を通じて、中国武術の奥深い哲理を知ってもらいたい。

る。理べてある には、構えではない

で体現していない

- ●形によって、自らを強調しすぎているので
- ●肩に力が入っているために、勁がとぎれて 意識が止まり、延長線上に力が集中しない



●拳銃でいえば、引鉄を引く前 両手の陰陽の調和がある ●勁がとどこおっていないので、変化が素速くできる。

●両腕を巻き込んでいるので、力が一点(意識の延長で



"収縮、と"拡散、の変化より生まれる形意の技は

6

三体式の真実

まることなく、 その実戦経験の豊富なことで知られる蘇東成氏。氏の語る 陰陽五行説や現代物理学の理法につらぬかれた、 『構え』は、単なるカタチにとど いわば、無形の構え、だった。

協力/易宗精武会・蘇東成

構成・文責/本誌編集部

撮影/鈴木範行

真@(同じく鑽拳)も三体式、三体の理にかしかし写真@(形意拳・五行拳の崩拳)、写ていません。つまり、写真@の構えです。 なった構えなのです。 なくカバーできるものです。また、三体式 人は、ひとつの構えの形のこととしか考え 拿(関節技)のすべてに対応できます。 は、武術の踢(蹴り)、打(打ち)、摔(投げ)、 となり、上段、中段、下段のすべてを無理 る部分が多いので、それを中心に述べていただいた。 残念であるが、形意拳の三体式については誤解されてい 誌面の都合上、そのすべてを伝えることはできないのが ところが、三体式というと、ほとんどの したがって、後に述べるように、三体式 形意拳三体式は、天・地・人が三位一体 八とは、ひとつの構えてなく A 立身中正(体の軸を垂直にする)虚領頂勁(頭頂を軽くおし上げる 扣胸(胸をゆるめる) 沈肩墜肘(肩をゆるめ、肘をおとす) 塌腰(尾閭中正 |膝撑腿(膝を曲け、意を足へ沈める)

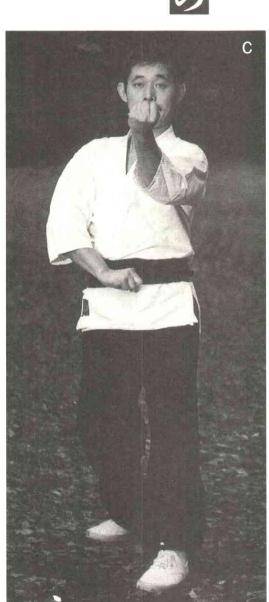
ではなく、冒頭に記したように、もっとも とは、決してひとつの構えのことを指すの 打、摔、拿の技を生かすことの

動きは大きな威力を発揮できます。 たとえば地球

自らの踢、 であり、逆にいえば、その理にかなった構 らうような構え、動きは理に反しているの とはできません。したがって、その力に逆 上にいる限り、私たちは重力から逃れるこ に基づいたものといえます。 則であり、一言でいうならば、物理の法則 は、すべてが三体式であるのです。 ならば、この"三体の理』にかなった構え できる、理法、これを『三体の理』と呼ぶ 合理的に、相手の攻撃に対応でき、かつ、 ここでいう理法とは、つまりは自然の法

とはできません。 これだけやっていても三体式を活用するこ ける練習がありますが、いうまでもなく、 しい姿勢のまま、三十分、一時間と立ち続・三体式といえば、いわゆる、三体式の正

はなりません。 ますが、拳法を学ぶ上でも、これを忘れて 二つの側面、つまり、陰と陽の両面があり ないのです。すべての物事には、静と動の 習としか捉えていないので使うことができ 多くの人は、三体式を站樁、 呼吸法の練





の意味なのです。また、動きに大きな動き 中、小があります。 小さな動きがあるように、三体式にも大、 の変化、この五つの変化こそが『五行拳』 ですから、構えの根本は、その形そのも 自分の立っている位置からの前後左右へ

のにあるのではなく、相手の動きに応じて

の、前後左右への変化、大、中、小の変化に

あるといえます。 このようなエピソードがあります。私の

がいましたが、彼がある時、ボクサー 上行なっていて、すばらしい構えの人 先輩で、毎日三体式の站樁を三十分以



きずに、フックをもらい、すばらしい三体トワークを使い出すと、その動きに対応で 相対しましたが、いざボクサーがフッ 隙のないすばらしい構えでボクサーに 式の構えのまま、倒れてゆきました。 と試合をすることになりました。彼は、



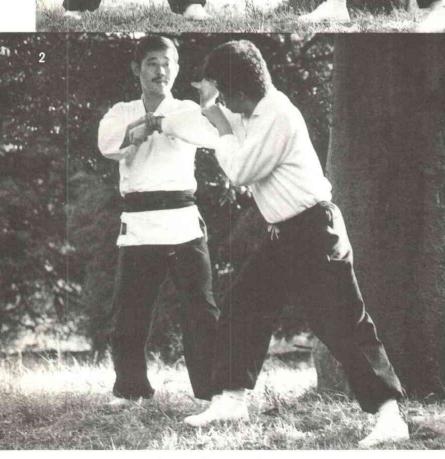




じて下がるか、相手の中へ入る。つまり、 自分の圏内を確保することです。これは相 相手に対したとき、まず重要なことは、 間合いをつめたら、それに応 権。を握ることです。相手が し、自分の側の空間の『制空 手と自分との間の空間を二分

応してこちらも動き、常に主導権を握るこ 相手の変化、ゆさぶりを察知し、それに対

相手に一を与えてはいけません。一を与え という考えは、すでに相手に主導権を握ら れば必ず二がでてくるのです。 ず側面から打つ、という考えが必要です。 れています。相手が打ってきたら、すかさ 相手が打ってきたら、それを「受ける」

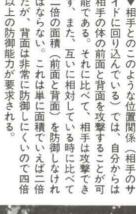


るので、相手は第二撃の左ス トレートを打つことができな に相手の圏内に深く入ってい 込む (写真①、②)。 相手の体勢をくずし ▼この状態のときには、すで できたら、すかさず 1相手が右ストレー い。また、たとえ打つことが トで上段を打ち込ん つつ、サイドに回り

ので破壊力はない。 できても、腰が入っていない

2左掌で押し込むように相手の 頭部を打つ (写真③)。

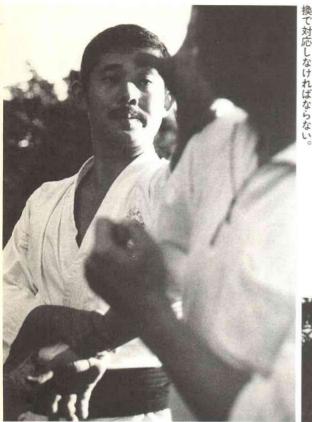
以上の防御能力が要求される。 だが、背面は非常に防御しにくいので四倍 ばならない。これは単に面積でいえば二倍 二倍の面積(前面と背面)を防御しなけれ ず、また、互いに相対している時に比べて 能である。それに比べて、相手は攻撃でき 相手の体の前面と背面を攻撃することが可 ▼相手とのこのような位置関係(相手のサ イドに回り込んでいる)では、自分からは

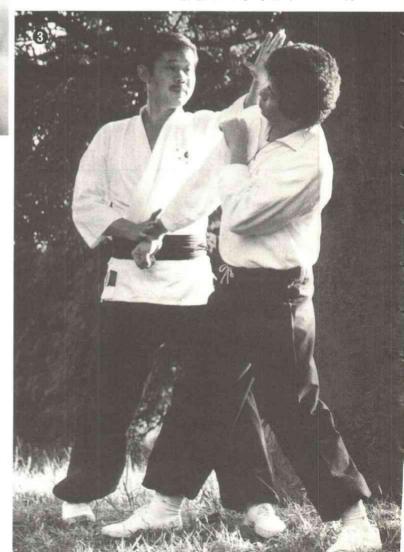


相手の体勢はくずされているが、自分は、 三体の理を守り、正中線を制している。た

相手のサイドに回り込んだとき、すでに

まうので、歩法(前後左右の動き)、体の転 手だけで払うと、自分の三体がくずれてし とえば、相手がジャブを放ってきたとき、 写真3の状態の時





習のときに意識して使いわけなければなり らには、これは、自分の体格に応じて、練 大、中、小に変化することが必要です。さ 相手の動き、間合いに応じて、三体式は

く用いなければなりません。体の大きな人 いると思いがちですが、小さい人ほど大き ません。 体の小さい人は、構えも、技も小さく用

福は小柄でやせていたが、 ので大きく動くには無理があるのです。 八卦掌の創始者である董海川の弟子の尹 的に小さい人よりスピ 彼の八卦掌は非

> 常に大きな動きのものでした。 「体が小なれば用は大、体が大なれば用は であり、これが陰陽の原理なのです。 つまり







飛ばし、

くずす、

といったような違いが生まれる。

きさで用いれば、 同じ崩拳でも 動きも、

の変化の必要性を知ることが大切である。

意味が異なる。たとえば小円ことが大切である。ひとつの

の動きは速く

中円は重く、

大円はくずしに応用できる。つまり、 相手をすばやくはたく、

小でその性質と、

さく用いれ

ば

重さのある打撃、

大きく用いれば、

相手を突き

中の大





-部白黒50分●定価**16,800**円(送料250円)

ブルース・リーが没してから12年の歳月が流れた。 その間に出版された映画、写真集、書物は多い。 しかし、真の彼の姿を追い、幻の武道"截拳道" に触れた物は少ない。

このビデオのエッセンスは、ブルースの未公開ビ デオを収録、再編集した部分である。

ース・リーファンのみならず、格闘技を志す 者達にとって、このビデオは一つのモニュメント の意味があるはずだ。

-部不鮮明な箇所がありますが、ご了承ください。

現金書留か郵便振替用紙をご利用の上、下記まで 代金をお送り下さい。(VHSかペータかを明記のこと)

〒157 東京都世田谷区北烏山3-8-15 福昌堂 ビデオ事業部 TEL.03(326)5039